



# ほけんだより



令和8年 6月  
ミモザはまでらこども園

あじさいの花が色づきはじめ、季節の移り変わを感じる時期となりました。子どもたちは、雨の日でも元気いっぱい過ごしています。この時期は気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすくなります。衣服の調整にはいつも以上に気をつけ、汗をかいたときはこまめに着替えるようにしましょう。

## 6月4日~10日は 歯と口の健康週間



よく噛むことで唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしたり、むし歯を防ぐ働きがあります。丈夫な歯や顎の発達にもつながります。  
ミモザでも★カミカミ DAY★をおやつで取り入れています。  
子どもの歯は、大人の歯よりやわらかく、虫歯になりやすいです。  
大切な歯を守るために、よく噛む習慣を大切にいきましょう。



## 6月の予定

### ◆ 歯科検診・・・4日(木)

※甲田歯科医院の甲田医師による診察です。

予備日：25日(木) ※4日の欠席者対象

### ◆ 歯科衛生士による歯みがき指導・・・

4日の検診日：幼児クラス

※歯ブラシを忘れないようにして下さい。

食後に歯みがき★寝る前に歯みがき★おやつは時間を決めて食べる



### 5月感染症発生状況

- 👉 アデノウイルス感染症・・・2名
- 👉 突発性発疹症・・・1名
- 👉 手足口病・・・1名



6月身体測定・・・1回(月)



らいおん組のお友だちが、わらじを履き始めました。最初は「歩きにくいな…」と鼻緒の硬さに戸惑う姿も見られましたが、少しずつ足になじみ、今では「履きやすいよ～」と笑顔で教えてくれています。毎日たくさん遊びながら、元気な足と土踏まずが育っていくのが楽しみです♪



## 梅雨の季節は要注意

気温と湿度が高くなる時期は、食べ物が傷みやすく、ウイルスや細菌も元気になるります。

### ① 食中毒予防の3原則

#### ① つけない(清潔)

- 調理前・食事前の手洗いをしっかり!
- 包丁やまな板、布巾は使い分けて清潔に。

食事前に手を洗う



早めに飲み切りましょう



常温で放置しない



#### ② ふやさない(冷却)

- 調理したらなるべく早く食べましょう。
- 冷蔵保存を徹底し、再加熱も忘れずに。

#### ③ やっつける(加熱)

食材はしっかり加熱! 中心まで火を通しましょう。



体を暑さに慣らそう



6月は、じっとりした湿気とともに気温も上昇しますので、熱中症にも注意が必要です。定期的な換気やエアコン、扇風機等を利用し調整しましょう。いつも以上にこまめな水分補給を心掛けましょう。

